

Conchas de Pasta Rellenas, Fáciles de Preparar

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 paquete espinaca picada congelada, ya descongelada (10 onzas)

12 onzas requesón, bajo en grasa (12 onzas)

1 1/2 tazas mozzarella, bajo en grasa, rallado (guarde 1/2 taza para gratinar)

1 1/2 cucharaditas orégano deshidratado

1/4 cucharadita pimienta negra

1 frasco de salsa de tomate y albahaca "light", bajo en sodio (26 onzas)

1 taza agua

6 onzas conchas de pasta, cruda (grande)

Preparación

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 375°F. Usando aerosol de cocina, rocíe ligeramente un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas. Reserve.
3. Escorra las espinacas colocándolas en un colador o escurridor sobre el fregadero o en un tazón y presionando para eliminar todo el líquido posible, o escorra el líquido con las manos limpias. Coloque la espinaca en un tazón

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	15 mg
Sodio	320 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

mediano.

4. Añada a la espinaca el requesón, 1 taza del queso mozzarella, orégano y pimienta. Revuelva para mezclar bien.

5. Vierta la mitad de la salsa de espagueti sobre el molde ya preparado. Agregue el agua y revuelva con la mezcla.

6. Con una cuchara, coloque aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla de queso en cada concha de pasta sin cocer y coloque en una sola capa sobre la parte superior.

7. Espolvoree sobre la salsa la 1/2 taza de queso mozzarella restante en forma uniforme.

8. Cubra firmemente con papel de aluminio. Hornee durante 1 hora o hasta que las conchas estén tiernas. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Notas

- Pruebe esta receta para elaborar una cena compartida o para refrigerar. Si lo desea, refrigere la cazuela lista para hornear.
- Para reducir el contenido de sodio, use una salsa de espagueti baja en sodio.

Origen: Iowa State University Extension. Spend Smart. Eat Smart.